Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 11

Artikel: Der Weg zur Spitze

Autor: Weber, Urs / Lörtscher, Hugo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995107

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

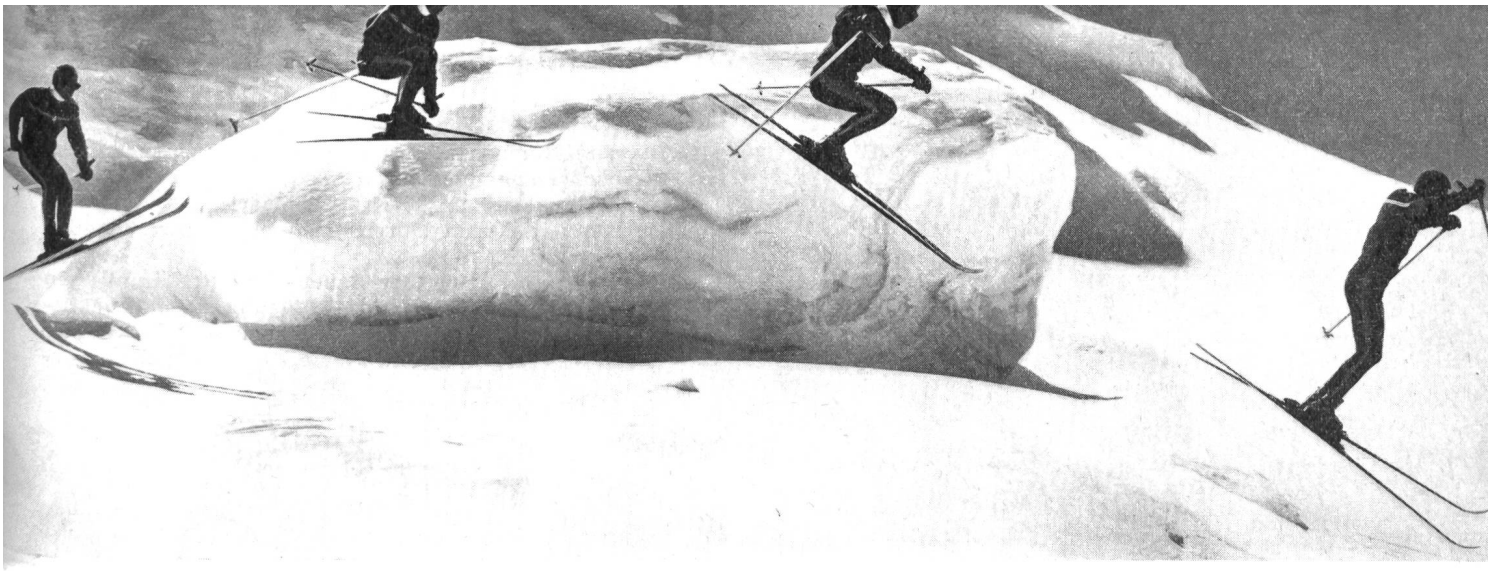
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



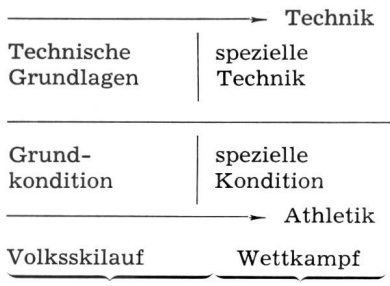
Der Weg zur Spitze

Text und Bild: Urs Weber und Hugo Lörtscher

Spitzensport — ein Schlagwort auf dem Gebiet des Leistungssportes, Ursache vieler Auseinandersetzungen von Fachleuten und Heisspornen in den letzten Jahren. Seitenlange Artikel in der Presse, kritische Gespräche an Radio und Fernsehen haben Sinn und Unsinn erwogen. Der Ruf nach vermehrter Unterstützung hat vielfältige Feuerlein gezündet. Man tagt und plant, debattiert und diskutiert, stopft da und dort Löcher und hilft so gut es eben geht. Wir sollten — wir können — wir müssen ... so und anders wird argumentiert, zum Teil sachlich objektiv, doch zum Teil auch reichlich naiv. Sicher hat der moderne Leistungssport viel von seiner früheren Romantik, Spontaneität und seinem Charme verloren. Eine Parallele zum heutigen Leben? Das Hohelied von dereinst ist zum Klagelied geworden. Erstaunlich, dass bei all' dem Gejammer sich noch Athleten finden, die unbeirrt, ob Erfolg oder nicht, all die Mühsale und Entbehrungen eines modernen Trainings auf sich nehmen. Ihnen, d e n A t h l e t e n, sei diese Nummer gewidmet.

Die Bilder unserer Reportage sollen sprechen und all' denen, die so schnell zu vernichtender, destruktiver Kritik bereit sind, in Erinnerung rufen, dass die Wege zur Spitze steil und steinig sind. Viele junge Menschen finden sich noch bereit, diesen beschwerlichen Weg zu gehen, selbst auf die Gefahr hin, dass alle Mühe umsonst ist, und der Traum von internationalen, ja gar olympischen Erfolgen sich nie erfüllt. Es bleiben «nur» Selbstüberwindung, Verzicht und Bewährung. Sind dies nicht lohnende Preise fürs spätere Leben?
Wir stehen an der Schwelle eines neuen Winters — eines olympischen Winters. In knapp 3 Monaten werden Millionen von Augen nach Grenoble gerichtet sein. Athleten, monatelang nach den letzten Erkenntnissen vorbereitet, werden um die Siegespalme ringen. In Bruchteilen von Sekunden können sich Hoffnungen erfüllen oder in Nichts zerrinnen.
Noch sind die Hoffnungen hüben und drüben intakt, gewaltige Anstrengungen auf allen Ebenen sollen günstige Voraussetzungen schaffen. Die Vorbereitungen der «Alpinen» Skifahrer auf täglichem eisernem Konditions- oder Schneetraining basierend, treten in ihre letzte Phase. Von diesem Aufbautraining der Alpinen sollen die Bilder beredtes Zeugnis ablegen. Sie sollen Ansporn sein für alle Jugendlichen, die sich an sportliche Leistungen heranwagen wollen, und Hinweise geben für Leiter und Trainer. Vielleicht gefallen dem einen oder andern ganz einfach die gut gelungenen Fotos.

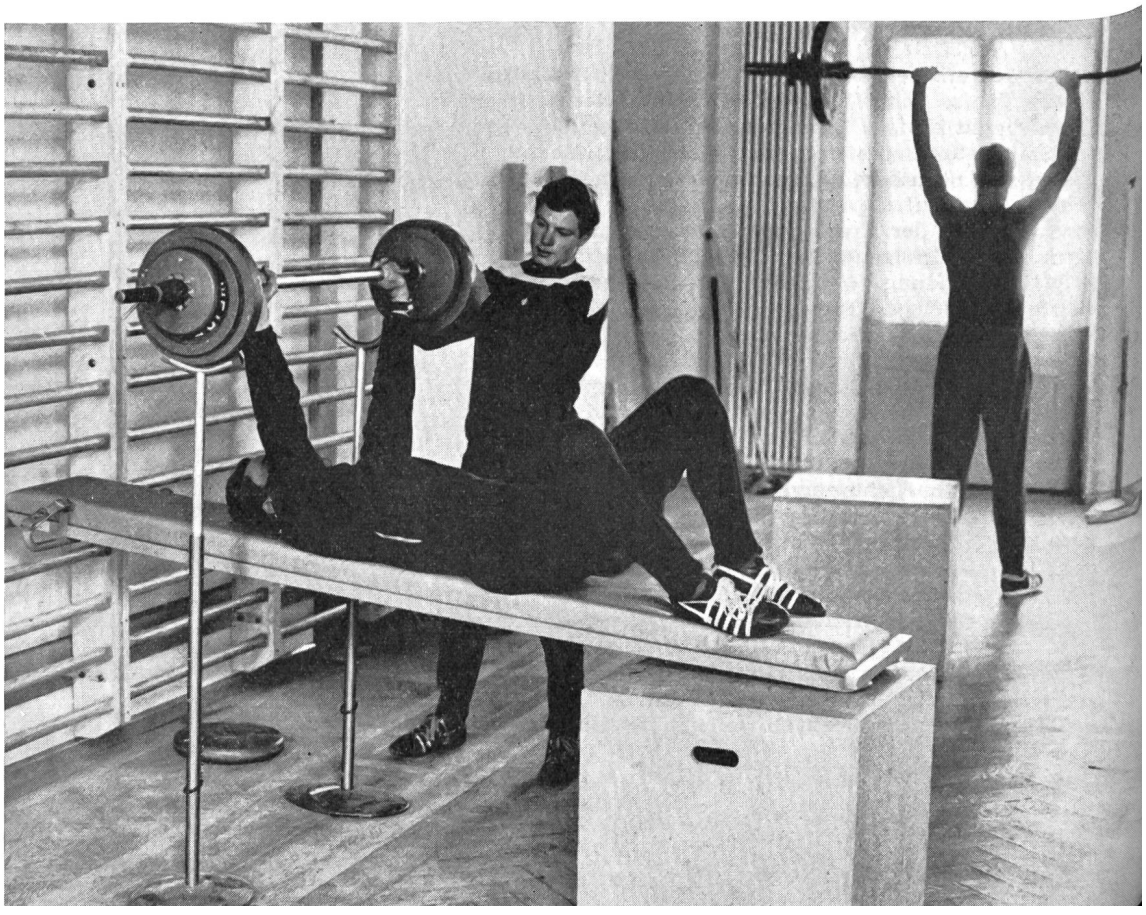
Eine schematische Darstellung soll uns die Grundlagen in Erinnerung rufen.

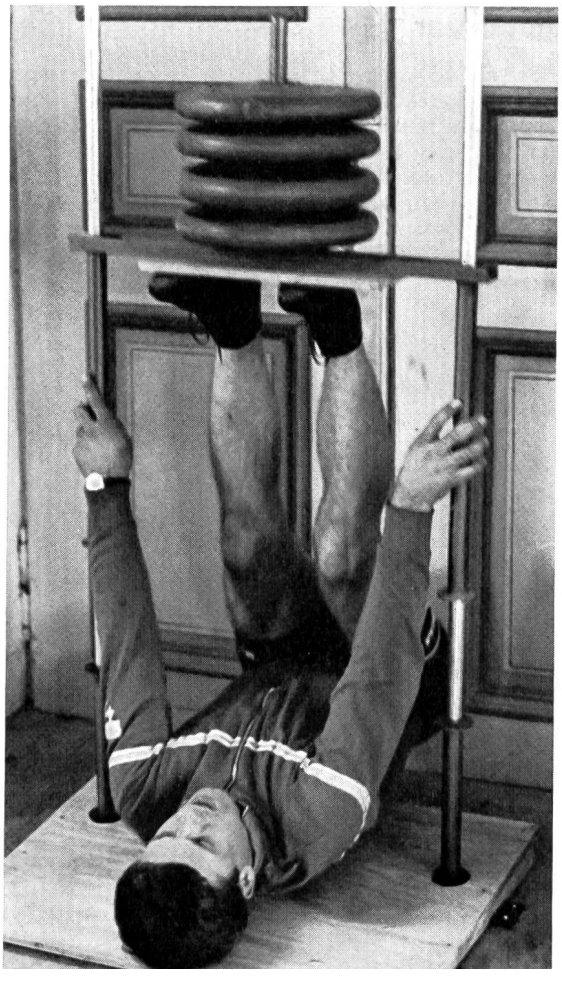


Kraft

Die Kraftkomponente ist in direktem Zusammenhang mit der lokalen muskulären Ausdauer zu trainieren. Ist es doch schliesslich die Kraft, gepaart mit verbissener Zähigkeit, die zum Durchstehen einer ultraschnellen Abfahrt verhilft.

Die Kraft der Beine, der Bauch- und Rückenmuskeln muss deshalb mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln (Scheibenhanteln und Zweckgymnastik mit hoher Belastung) sorgfältig und systematisch aufgebaut werden.



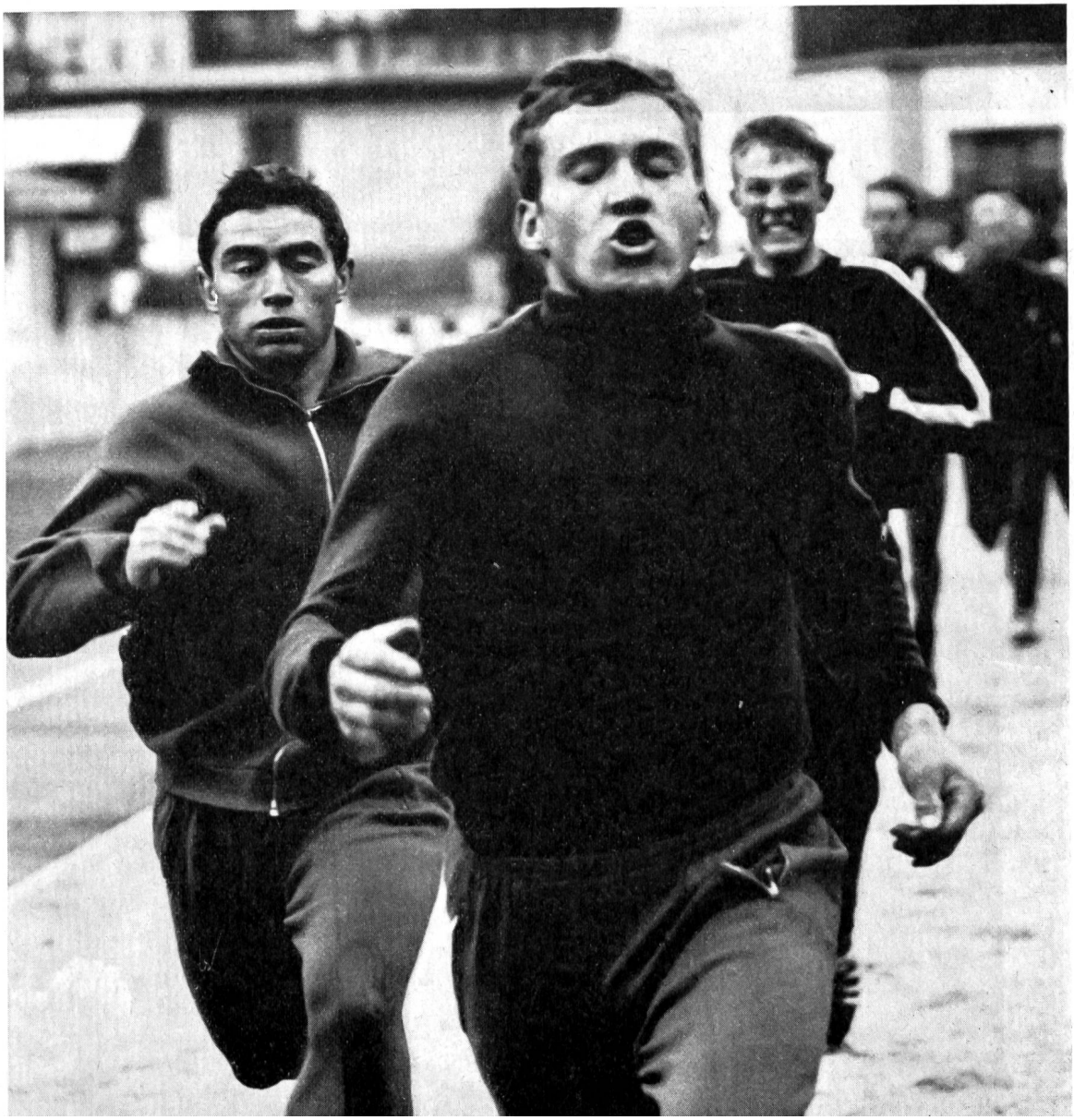


Ausdauer

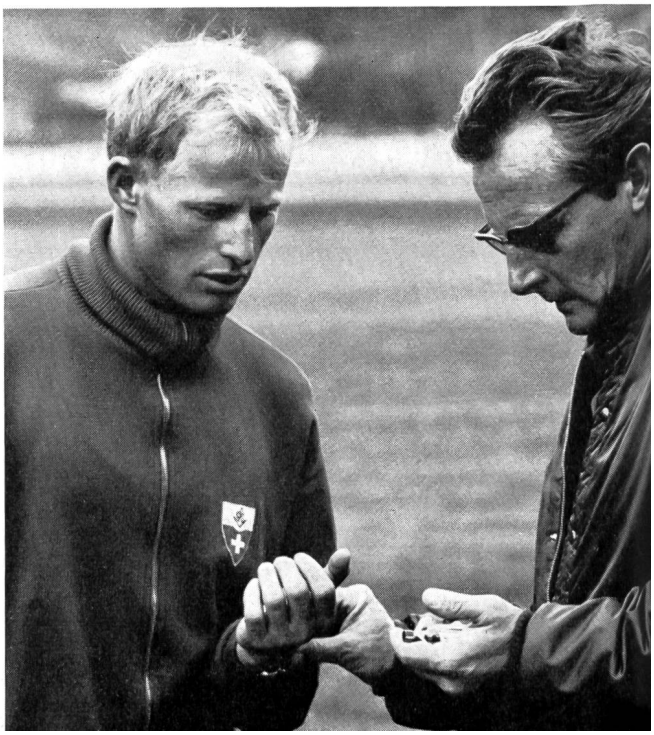
Der alpine Skiwettkampf ist keine ausgesprochene Ausdauerprüfung. Doch ist die lokale muskuläre Ausdauer von bestimmten Muskelgruppen (Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskeln) von höchster Wichtigkeit. Der alpine Rennläufer geht in allen Disziplinen eine hohe Sauerstoffschuld ein, die noch durch die unphysiologische Haltung (Ei-Form), welche ein vertieftes Atmen verunmöglicht, beschleunigt wird.

Teamgeist

Die Schlagkraft einer Mannschaft von hypersensiblen Einzelsportlern ist weitgehend das Resultat eines guten Teamgeistes. Deshalb ist bei aller Härte und Systematisierung des Trainings die Fröhlichkeit, Verbundenheit und die natürliche Kameradschaft im gemeinsamen Ertragen und Erdulden aller Strapazen von immenser Bedeutung.



SUN VALLEY
NIPPON



Stehvermögen

Die Fähigkeit, im Skiwettkampf während 1 Min. (Slalom), 1 Min. 50 (Riesenslalom), bis zu 3 Min. (Abfahrt), das Letzte aus sich herauszuholen, kann nur mit einem eisernen Training im Intervall-Prinzip in langer, harter Arbeit errungen werden. Dem wettkampfnahen Training, auf die zeitliche Beanspruchung ausgerichtet, kommt deshalb zentrale Bedeutung zu.

Trainingsgestaltung

(Beispiel eines Jahresplans)

Zeitspanne:	Trainingsperiode:	Ziel:	Trainingsstoff:
Mai/Juni/Juli	«Aktive Erholung»	Erhalten der guten Form **Grundkondition** durch **Ergänzungstraining**	Laufen (Organschulung, Atmung, Kreislauf), Gymnastik (Beweglichkeit), Spiele (Freude) Ergänzungssportarten: Schwimmen, Rudern — Leichtathletik — Wandern, Bergtouren — Ballspiele
August/September	Aufbauperiode I:	Förderung der konditionellen **Grundelemente** — Schnelligkeit — Ausdauer — Stehvermögen — Beweglichkeit — Kraft **Akzente setzen!**	Laufen (Intervall, Steigerungs- und Geländeläufe), Reaktionsübungen, Leistungsgymnastik, Parcoursformen, Circuits, Zweckgymnastik im Intervallprinzip, Lockerungs-, Dehnungsgymnastik, Zweckgymnastik, Gleichgewichtsübungen, Training mit Gewichten, Zweckgymnastik mit Belastungen.
Oktober	Aufbauperiode II:	Förderung der speziellen Kondition. (Langsames, zielbewusstes, individuelles Erarbeiten der optimalen Wettkampfform). Technische Schulung.	Laufen (wie in Aufbauperiode I), Leistungsgymnastik, Parcoursformen **«Skifahren ohne Schnee»** — Zweckgerichtete Übungen, Zweckgymnastik in Form von Circuits, Gleichgewichtsschulung, Lockerung / Dehnung, Zweckgymnastik mit Belastungen.
November/ Dezember		Förderung der individ. Technik	Training Abfahrt/Slalom/Riesenslalom
Januar/Februar März/April	Wettkampfperiode	**Erhalten der Form durch sinnvolles Ergänzen der Wettkampftätigkeit!**	**Lockerung / Dehnung!** durch tägliche Gymnastik, «Fahrtspiele» (entspannendes Laufen), sinnvolle Freizeitgestaltung!
Trainingsintensität:		Wenn möglich täglich trainieren!	**Besser täglich 30 Minuten, als einmal pro Woche 2 Stunden!** **Trainingsrhythmus beibehalten!**

Fortsetzung Seite 329